

博士学位論文審査要旨

2015年1月17日

論文題目： 復職支援におけるマインドフルネス・トレーニングの有効性について
－効果指標の作成および信頼性・妥当性の検討－

学位申請者： 井上 裕美

審査委員：

主 査： 総合政策科学研究科 教授 久保 真人

副 査： 総合政策科学研究科 教授 川口 章

副 査： 総合政策科学研究科 教授 藤本 哲史

要 旨：

近年、気分障害による休職者数は、増加の一途をたどっており、職場復帰への支援とその予防に向けた対策が求められている。本論文の目的は、気分障害患者を対象とした復職支援プログラムにおいて、マインドフルネスに基づく心理療法の有効性を評価するための効果指標を作成し、その妥当性について検討することである。

第1章では、精神障害を理由とする休職者の増加、および、そのうち、気分障害による休職者の職場復帰後の再発・再休職率が高いことが、データにより示され、復職支援には、職場復帰までリハビリテーションの役割を担う復職支援プログラムを活用していくことの重要性が述べられている。

第2章では、復職支援プログラムの中心となる心理療法プログラムに関する研究がレビューされ、本論文のテーマであるマインドフルネスに基づく心理療法が、特に復職支援プログラムの対象となる回復期の気分障害患者に対して有効であるとの見解がまとめられている。

第3章では、このマインドフルネスに基づく心理療法について、その中核概念であるマインドフルネスの定義、さらに、その尺度化に向けた研究がレビューされている。その中で、既存のマインドフルネスを測定する尺度には、マインドフルネスに基づく心理療法の効果を測定するうえで、いくつかの問題点のあることが指摘されている。

第4章では、第3章で指摘された既存のマインドフルネス尺度の問題点について、より詳細な研究レビューがおこなわれている。その結果、既存のマインドフルネス尺度は、心理的な適応状態とは関連性があるが、不適応との関連が希薄であること、質問項目の内容、とりわけ、その難解さゆえ、回答者が項目の意味を正確に理解することが難しいこと、さらに、マインドフルネスに基づく心理療法の効果指標としては、既存のマインドフルネス尺度が不十分であることが議論されている。そして、本研究が対象とする回復期の気分障害患者を対象としたマインドフルネスに基づく心理療法の効果を検討するためには、マインドフルネスの対概念であるマインドレスネスの程度を測定する必要があるとの見解が述べられている。

第5章では、マインドレスネス尺度を構成し、その信頼性と妥当性についての検討がおこなわれている。最初の調査では、マインドレスネス尺度を作成し、その因子的妥当性の検討、および再テスト法による尺度の信頼性が検証されている。次に、気分障害患者の群（復職支援プログラム参加者）と対照群（マインドフルネス勉強会の参加者）との比較、および基準尺度との関連から、マインドレスネス尺度の内容的妥当性について検証されている。最後に、既存のマインドフ

ルネス尺度とマインドレスネス尺度との比較から、気分障害患者を対象としたマインドフルネスに基づく心理療法の効果指標としての妥当性が検証されている。

第6章では、本研究において検討してきた「マインドレスネス尺度」、および因子分析により抽出された「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の3つの下位尺度の特徴について論じられている。さらに、本論文の目的である、マインドフルネスに基づく心理療法の効果指標として、マインドレスネス尺度を導入することの妥当性についての検討がおこなわれている。

終章では、気分障害患者を対象とした復職支援プログラムにおいて、マインドフルネスに基づく心理療法の有効性を検証するための今後の研究課題がまとめられている。

本研究は、急増する精神障害を理由とする休職者の職場復帰支援という産業界が直面する課題の解決に向けて、マインドフルネスという新しい概念に基づく心理療法を導入することの有効性について論じられたものである。本論文中でも指摘されているように、投薬による症状の管理を中心とした現在の方法には限界があり、特に本研究の対象となっている気分障害患者の場合、症状の再発、休職が繰り返される場合が少なくない。それゆえ、回復期の患者の職場復帰までのリハビリテーションの役割を担う復職支援プログラム、そして、その中核を担う心理療法の研究開発への期待は大きい。この意味で、その効果指標について検討した本研究の意義は大きい。

第5章以降、本研究で作成されたマインドレスネス尺度の効果指標としての妥当性が、復職支援プログラムの受講者を対象としたデータなどにより検証されているが、尺度の有効性を示すためには、さらなるデータによる検討が必要であろう。しかし、このことは本研究の知見の価値を損なうものではなく、今後の研究の道筋を示した本研究の意義は大きい。よって、本論文は、博士（政策科学）（同志社大学）の学位を授与するにふさわしいものであると認められる。

総合試験結果の要旨

2015年1月17日

論文題目： 復職支援におけるマインドフルネス・トレーニングの有効性について
－効果指標の作成および信頼性・妥当性の検討－

学位申請者： 井上 裕美

審査委員：

主 査： 総合政策科学研究科 教授 久保 真人

副 査： 総合政策科学研究科 教授 川口 章

副 査： 総合政策科学研究科 教授 藤本 哲史

要 旨：

学位申請者に対する総合試験は、2015年1月17日の午後1時より1時間にわたり、公聴会形式により実施された。総合試験においては、審査委員から、本研究のテーマであるマインドフルネスさらには、その対概念であるマインドレスネスの定義、そして、マインドレスネスを測定する尺度が効果指標として適切であるとの議論の根拠などについて質問があった。これらの質問に対して、学位申請者は、心理療法や統計的手法に関する豊富な知識をもとに誠実に回答し、審査員を納得させた。語学試験については、本論文では、心理療法ならびにマインドフルネス概念についての数多くの英語文献がレビューされており、その内容も的確であることから、学位申請者の英語の運用能力が十分であることを確認した。

よって、総合試験の結果は合格であると認める。

博士學位論文要旨

論文題目： 復職支援におけるマインドフルネス・トレーニングの有効性について
—効果指標の作成および信頼性・妥当性の検討—

氏 名： 井上 裕美

要 旨：

本研究の目的は、気分障害患者を対象とした復職支援プログラムにおいて、マインドフルネスに基づく心理療法の有効性を評価するための効果指標について検討することにある。

特に、(1) 既存のマインドフルネスを測定する尺度は、気分障害患者を対象に行われるマインドフルネスに基づく心理療法の効果を正確に反映しているのか、(2) 気分障害患者にとってマインドフルネスに基づく心理療法は、マインドフルネスの促進ではなく、マインドレスネスの軽減に貢献しているのではないか、(3) 既存のマインドフルネス尺度よりも、マインドレスネスを測定する尺度の方が、マインドフルネスに基づく心理療法の効果指標として適切ではないか、という三点に焦点化して研究を進めた。

本研究の意義は、これらを明らかにすることにより、復職支援プログラムで行うマインドフルネスに基づく心理療法の効果指標として、より対象者の実態に即したアセスメントを実現化させることにある。このことは、マインドフルネスに基づく心理療法の効果メカニズムの解明に向けた研究を前進させる一助となるものと考ええる。

そこで本研究では、上記の研究課題にしたがい、気分障害患者を対象とした復職支援におけるマインドフルネスに基づく心理療法の効果指標として「マインドレスネス尺度」を作成し、既存のマインドフルネス尺度との比較をふまえて、その妥当性と信頼性の検討を行った。

第1章では、気分障害を理由とする休職者の増加、および職場復帰後の再発・再休職率の高さが問題となっているという背景から、休職者への職場復帰支援における現状と課題について先行研究を基に整理した。そして、復職支援には、職場復帰までのリハビリテーションの役割を担う「復職支援プログラム」を活用していくことの重要性について述べた。

第2章では、復職支援プログラムの主な参加対象である気分障害患者に有効と考えられているアプローチを先行研究より調べ、特に復職支援プログラムで行う心理療法プログラムにおける介入の焦点について検討した。その結果、特に職場復帰支援の対象となるような、回復期や寛解期の気分障害患者には、認知行動療法という技法の中でも、「マインドフルネス」に基づく心理療法が、再発予防効果が期待できるものとして近年注目されていることが明らかとなった。そこで、気分障害患者を対象に、集団で実施することを想定して開発された「マインドフルネス認知療法」について紹介し、そのうえでマインドフルネス認知療法による介入研究を中心に、先行研究のレビューを行った。その結果、マインドフルネス認知療法は、特に復職支援プログラムの対象となるような、回復期や寛解期の気分障害患者や、うつ症状の再発を3回以上繰り返している者に対して、再発予防効果が期待されるということが示唆された。一方、マインドフルネスのトレーニングを行うことが、なぜ効果的なのか、どのように症状に作用しているのか、というメカニズムに関しては検証されておらず、推測の域を出ない段階にあることが示された。

第3章では、気分障害患者に有効であると考えられているマインドフルネス認知療法の中核概念である「マインドフルネス」に焦点化し、その定義を先行研究により示した。さらに、心理臨床における「マインドフルネス」の尺度化に向けた研究動向についてレビューを行った。その結果、既存のマインドフルネスを測定する尺度には、マインドフルネスに基づく心理療法の効果を測定するうえで、いくつか課題が残されていることが示唆された。

第4章では、第3章の結果を受けて、既存のマインドフルネスに関する尺度における、マインドフルネスに基づく心理療法プログラムの効果指標としての課題を検討した。そして、①既存のマインドフルネス尺度は、心理的な適応との関連は示されているものの、一部の下位尺度において、心理的な不適応との関連は必ずしもあるとは言えないという結果が示されていること、②既存のマインドフルネス尺度では、質問項目の内容の難解さから、特に介入前の対象者の状態を正確に捉えがたいということ、③マインドフルネス認知療法のような、マインドフルネスに基づく心理療法では、実質的には、まず、マインドレスな自分に気づくことができるようトレーニングを行っているということから、マインドフルネスに基づく心理療法の効果指標としては、マインドフルネスの程度を測定するのではなく、マインドレスネスの程度を測定することに焦点化した方が、対象者の現状に即しているため、適切ではないかとの結論に達した。

第5章では、前章までに述べてきたような研究上の動機から、「マインドレスネス尺度」を作成し、尺度の信頼性と妥当性について検討を行った。

具体的には、まず、マインドレスネス尺度を作成し、予備的調査により尺度の因子的妥当性の検討、および再テスト法による尺度の信頼性の検証を行った。その結果、マインドレスネス尺度は「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」という3つの因子から構成されていることが示された。また、再テスト法や内的一貫性の検討により、概ね信頼性のある尺度であることを確認した。

次に、気分障害患者の群（復職支援プログラムの参加者）と対照群（マインドフルネス勉強会の参加者）との比較、および基準尺度との関連から、マインドレスネス尺度の内容的妥当性について検討した。その結果、マインドレスネス尺度の「自己不承認」と「表現の抑制」においては、気分障害患者の群と対照群との間で有意な差が認められた。一方、「不注意」には、両群間の有意な差が認められなかった。さらに、基準尺度として採択したコーピング尺度との関連からは、気分障害患者の群において、マインドレスネス尺度の「表現の抑制」は、「周囲への相談」によるコーピングの頻度が負の影響を与えていること、「不注意」は、「回避・抑制」によるコーピングの頻度が正の影響を与えていることが示された。加えて、マインドレスネス尺度の「不注意」は、両群間で得点の高さ自体には差が認められなかったが、コーピングとの関連において、気分障害患者の群では、不適応に繋がりやすいコーピングとの関連が示され、対照群では、不適応なコーピングとの関連はほとんど認められなかった。このことから、「不注意」については、両群間で異なる機能を持つ可能性が示された。

最後に、既存のマインドフルネス尺度（FFMQ）とマインドレスネス尺度との比較から、気分障害患者を対象としたマインドフルネスに基づく心理療法の効果指標としての妥当性を検討した。その結果、既存のマインドフルネス尺度の中にも、マインドフルネスのトレーニング前後において、変動が認められる下位尺度が確認されたものの、その下位尺度の変動のみでは、効果指標として機能し難いことが示唆された。そして、マインドレスネス尺度の「表現の抑制」に関しては、マインドフルネスのトレーニング前後で有意な軽減が認められた。一方、「自己不承認」や「不注意」に関しては、トレーニング前後では有意な差が認められなかった。したがって、マインドレスネス尺度の効果指標としての有用性という点に関しては、研究デザインの精度を上げて、今後も継続して検討していくことの必要性が示された。

第6章では、本研究において検討してきた「マインドレスネス尺度」、およびその下位尺度である「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の特徴について、本研究における調査から得られた結果を基に整理して、提示した。そして、本研究の目的に立ち返り、マインドフルネスに基づく心理療法の効果指標として、マインドレスネス尺度を導入することの意義について述べた。

終章では、気分障害患者を対象とした復職支援におけるマインドフルネスに基づく心理療法の有用性を示すために必要な今後の検討課題として、①マインドフルネスとマインドレスネスの関係を明らかにしていくこと、②マインドレスネス尺度の効果指標としての有用性を高めていくこと、③国内におけるマインドフルネスのトレーニングに関する研究を蓄積していくことを提示し

た。そして、本研究において提示した「マインドレスネス尺度」を、今後の研究により効果指標として心理臨床の場で活用できるようにしていくための検討課題を述べ、本論文の結びとした。

(文字数：3, 404字)